



PORTE OUVERTE

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024
AU NOUVEAU GYMNASSE**

**VENEZ ESSAYER TOUTES LES ACTIVITES GRATUITEMENT
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE, STEP, CARDIO DANCE**

PROGRAMME DE LA JOURNEE :

DE 14H30 A 17H :

- Découverte de la gymnastique rythmique (enfants à partir de 2020)
Les enfants feront des ateliers des 5 engins sur une durée de 25mn
4 rotations (choisissez celle qui vous convient au niveau horaire 14h30
à 15h , 15h à 15h30 , 15h30 à 16h , 16h à 16h30)
Possibilité de s'inscrire

DE 18H A 19H

- Cours de cardio

19H A 20H

- cours de renforcement/stretching



**Pour plus de renseignements :
contactez le 02 32 56 48 82
Visitez le site www.agcba.fr**



PORTE OUVERTE

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024
AU NOUVEAU GYMNASSE**

**VENEZ ESSAYER TOUTES LES ACTIVITES GRATUITEMENT
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE, STEP, CARDIO DANCE**

PROGRAMME DE LA JOURNEE :

DE 14H30 A 17H :

- Découverte de la gymnastique rythmique (enfants à partir de 2020)
Les enfants feront des ateliers des 5 engins sur une durée de 25mn
4 rotations (choisissez celle qui vous convient au niveau horaire 14h30
à 15h , 15h à 15h30 , 15h30 à 16h , 16h à 16h30)
Possibilité de s'inscrire

DE 18H A 19H

- Cours de cardio

19H A 20H

- cours de renforcement/stretching



**Pour plus de renseignements :
contactez le 02 32 56 48 82
Visitez le site www.agcba.fr**